







Exercice 1 :	Sphinx
Consignes :	Positionné sur les coudes et les orteils, l'ensemble du corps doit être bien droit
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2, 3 ou 4 max
Visuel position :	


Exercice 2 :	Direction
Consignes :	Positionné sur 1 coude et sur un côté d'1 pied, le bassin doit rester dans l'alignement des épaules et stable AV/AR et HT/BAS
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2, 3 ou 4 max
Visuel position :	

Exercice 3 :	Crocodile
Consignes :	Positionné sur les 2 coudes face sol et sur 1 pied D/G L'ensemble du corps doit rester droit épaules et bassin même hauteur, jambe D ou G levé, il faut le faire 2 fois chaque jambe
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2 et 4
Visuel position :	

Exercice 4 :	Statut couché
Consignes :	Epaules sur le sol, les bras le long du corps, 1 pied posé 90° de la cuisse et l'autre jambe dans le prolongement du corps, donc en l'air, pied à 90° du tibia, bassin décollé du sol, 1 jambe après l'autre
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2 et 4
Visuel position :	

Exercice 5 :	½ cercle
Consignes :	Bras/pieds et jambes/mains tendus et décollés du sol
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2, 3 ou 4
Visuel position :	

Exercice 6 :	Egypte
Consignes :	Genoux et mains posés sur le sol, puis allonger le bras G, avec la jambe D, bien à l'horizontale, pied à 90° du tibia
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2 ou 4
Visuel position :	

Exercice 7 :	½ couché
Consignes :	Mains et 1 pied D/G au sol, à l'horizontale, pointe du pied tendu, tête relevée, positionnement statique
Durée + répétition :	De 1' à 2'30 max (20''x20'' ou 30''x30'') rép : 2, 3 ou 4
Visuel position :	

Conclusion :

Les exercices

Tu peux remarquer que chaque exercice à un temps défini ainsi que les répétitions.

Chaque exercice est calculé pour effectuer un temps d'effort, égal à un temps de repos (20''effort x 20''repos), cela s'applique aussi aux répétitions

Exemple : 1'effort donc 1' repos

Le temps :

- correspond à la durée que tu dois effectuer, dans sa totalité de 1' à 2'30 d'efforts, fractionné sur du 20''x20'' ou 25''x25'' ou 30''x30''

Les répétitions

- elles sont utilisées pour arriver au temps souhaité en fonction de ta catégorie.

Exemples :

Exercice 1 : 4 rép x 20''x20''= 1'20x1'20= 2'40

Exercice 2 : 4 rép x 20''x20''= 1'20x1'20= 2'40

Exercice 3 : 4 rép x 20''x20''= 1'20x1'20= 2'40

Exercice 4 : 4 rép x 20''x20''= 1'20x1'20= 2'40

Voilà donc une moitié de séance, a toi de construire ta séance en respectant scrupuleusement les temps d'efforts et de repos.

Tu dois aussi la faire vérifier à tes parents voir même de le faire avec eux ou en famille.

Pour conclure, la durée de ta séance doit être effectué à par égal,

Exemple: 10'effort x 10'repos pour un total de 20' de gainage

Jeu

J'ai donné des noms aux exercices 1,2,3, et 6 je t'invite à en trouver d'autres noms pour les exercices 4,5, et 7 .

Tu pourras envoyer tes propositions sur le mail du ski club.

Merci pour votre participation !

Les entraîneurs